

在工作和生活中，“爱道歉”也有错吗？

□本报记者 张晶

职工困扰：

上周，我和朋友外出吃饭，餐厅是我选的，但饭菜不可口，我就半开玩笑地说：“抱歉，这次选得不好。”谁知，这就像是触碰了朋友的逆鳞一样，她很生气且认真地跟我说：“我发现你真的很喜欢道歉，无论何时，无论何地，‘抱歉’‘对不起’你张口就来，你怎么有那么多的歉要道？”这让我很委屈。仔细想想，同事也曾和我说过：“没必要总道歉。”难道“爱道歉”也有错吗？我该怎么改变这种习惯呢？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

无论在工作中，还是在生活中，我们难免会说错话、做错事，有时确实会给别人带来一些麻烦，而适度的道歉可以帮助我们化解矛盾，修复关系，增强彼此的信任与友谊，也可以为我们建立起有责任感、性格好的良好的个人形象。

然而，凡事过犹不及，过度道歉会往往弄巧成拙，比如可能会让我们怀疑自己；或者会让我们身边的人感觉很累，就像你朋友突然出现的情绪；如果过度道歉变成一种习惯，我们道歉的诚意与价值，其实也会随之降低，反而不利于人际关系的建立。我们为什么总喜欢道歉呢？原因大概有三：首先，现代社会，独立被认为是一种重要的品质，麻烦别人好像成为了一种“禁忌”，一旦给别人造成麻烦，我们就可能内疚，进而深感“抱歉”。

其次，我们可能无意识地把道歉



邹怡明 绘图

当成一种“自我保护的策略”。从小，我们的父母老师就教育我们要“道歉”“勇于承担责任”，而道歉也是我们“承担责任”最直接的表现形式。仔细想想，小时候，我们很多时候做错事，是不是只要道歉（如检讨书），就会得到原谅，甚至获得表扬？当这种道歉成为一种形式后，也就逐渐变成了我们逃避责罚、自我保护的工具。长大后，我们也可能会无意识将之运用到我们的人际关系中。

最后，我们可能在无意识里通过道歉来争夺关系里的主导权，或寻求安慰。拿你为自己没能选到完美的餐厅而道歉来说吧，你提前道歉，其实就是在这件事里站在了主导位置，这时，你朋友要么选择宽慰你，要么选择换个角度夸奖你，如“虽然味道不

怎样，但环境挺好”。如果她还有其他意见，那么你就可以站在情感的相对高位去辩解：“我都道歉了，还要怎样？”而你的朋友可能经历这类事件的次数多了，所以她才会表达出来。

专家建议：

其实，人与人的相处，最关键的是舒适，我们并不需要经常道歉的朋友，而需要能够自信、友好、相处起来无压力的朋友。所以你可以尝试调整一下自己“总道歉”的言行。

记录你的“道歉”：你可以简单评估一下自己的道歉行为，可以从现在开始记录，也可以评估以前的，比如检索你最近的聊天记录，整理分析一下你的道歉频率、场景、原因、必要性等，通过如此梳理，或许你会发现，

有些歉并不需要道。

有意识地停止“道歉”：这需要你做简单的觉察后，有意识地规避，比如当你觉察到自己又要“抱歉”时，暂停3秒，问问自己：“这真的是自己的问题吗？”“我有必要道歉了吗？”“有没有另一种表达方式？”……通过有意识地调整，你会有很大的变化。当然，你也可以同时记录一下，直观地看到变化。

恰当地表达感受：有时，我们总道歉，也可能是因为我们不太清楚，怎么恰当地表达自己的感受，比如你选的餐厅味道不好，你其实应该是想说“很遗憾”；再比如，你麻烦了同事，你可能并不是真的想表达“抱歉”，而应该是想表示“感谢”，可以说“真的太感谢你的帮助了！”所以在之后的人际沟通中，你可以尽可能地去表达感受，而不是说“抱歉”。

总之，与其过度道歉，贬低自己，不如直接表达我们的观点，展示我们的能力。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
北京市总工会职工服务中心微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxl.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

冬天关节疼，不全是保温不够

□刘凯



寒冬时节，不少人，尤其是老年人会觉得膝盖、手腕这些关节又酸又痛，甚至早上起床时关节僵硬，得缓好一会儿才能活动。很多人第一反应就是“穿得太少了”，赶紧加衣服、裹护膝，可有时候保暖做到位了，疼痛还是没缓解。其实，冬天关节疼，不全是保温不够那么简单，背后还有其他容易被忽略的原因。

为啥一到冬天，关节就容易“闹脾气”？首先要说说关节周围的环境。关节腔里有滑液，就像机器运转需要的润滑油，能减少骨头之间的摩擦。可冬天温度低，会让滑液的流动性变差，润滑效果打折扣，关节活动时骨头之间的摩擦增加，自然会觉得疼。而且低温会让关节周围的血管收缩，血液循环变慢，代谢废物排不出去，堆积在关节周围，也会加重酸痛感。

还有些老年人本身有关节退变的问题，比如骨质增生、软骨磨损，这些受损的部位对温度变化特别敏感。就像身上有旧伤口，阴雨天会发痒一样，低温会刺激受损的关节组织，引发疼痛。另外，冬天大家都爱待在室内，活动量

比夏天少很多，关节长期不活动，周围的肌肉会变得松弛，对关节的支撑力下降，也会让疼痛更容易出现。

既然不全是保温的问题，那该怎么正确应对冬天的关节疼呢？首先，保暖还是要做，但要讲究方法，不能盲目裹得太厚。选择保暖用品时，优先选轻便、透气的材质，比如纯棉、羊毛的护膝、护腕，既保暖又不会影响关节活动。出门时除了关节部位，脖子、脚踝这些容易受凉的地方也要

护好，避免冷风直接吹到关节。室内温度别调太高，不然进出温差大，血管突然收缩扩张，反而会加重不适，保持在18—22℃就合适。

其次，适当的活动很重要，别因为怕冷就完全不动。可以选择一些温和的室内运动，比如早上起床后坐在椅子上做抬腿练习，慢慢把腿抬起来，再慢慢放下，重复10—15次，能锻炼膝盖周围的肌肉；也可以做握拳、伸展手腕的动作，活动手腕关节。天气

好的时候，中午气温稍高，也可以到户外散散步，晒晒太阳，阳光能促进维生素D的合成，对骨骼健康有好处。不过要注意，运动前一定要热身，比如先搓搓关节、活动活动手脚，避免突然运动拉伤关节。

饮食上也可以多注意，多吃一些富含蛋白质和钙质的食物，比如牛奶、鸡蛋、豆制品、瘦肉、鱼虾等，帮助维持骨骼和肌肉的健康。同时要多喝水，保持身体水分充足，也能让滑液的流动性更好。尽量少吃生冷、辛辣的食物，避免刺激血管收缩。

还要注意避免一些伤关节的习惯。比如不要长时间保持一个姿势，久坐、久站都会让关节压力变大，每隔40—60分钟就起身活动一下；上下楼梯时要放慢速度，尽量扶着扶手，减少膝盖承受的重量；搬东西要量力而行，别搬太重的东西，避免关节受力过大。

如果关节疼得比较厉害，影响到正常活动，或者出现关节肿胀、发红、发热的情况，可别硬扛着，要及时去医院检查，看看是不是有其他问题，比如关节炎急性发作，遵医嘱进行治疗。